

6月は食育月間

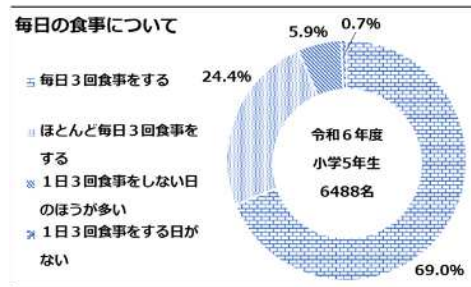
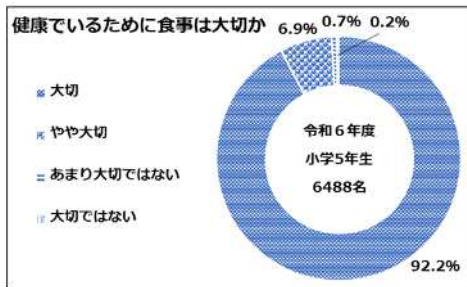
～「食事・健康に関する調査」を踏まえて

佐賀県教育委員会事務局では、令和6年11月に、県内の小学5年生を対象に、「食事・健康に関する調査」を実施しました。調査結果は次のとおりです。



小学5年生の約92%が健康でいるために食事は「大切」と考えています。

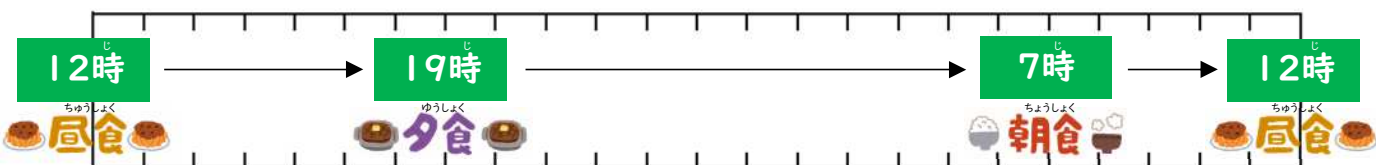
小学5年生の約69%が毎日3回食事をしています。



「食べること」って何だろう!?

ご飯を食べていなかったせいで、力が出なかったり頭がぼーっとしたりした経験はありませんか?あまり考えたことはなかったと思いますが、「食べること」は生きることなのです!簡単に言うと、「食べること」は、車がガソリンを入れて走るように、体を元気に動かすためのエネルギーをもらうこと。食べ物の中には、体をつくるための「材料」やかぜをひかないようにする「力」が入っていて、それを食べることで、強い体や元気な心を育てていくのです!!

朝食は、なぜ食べたほうがいいの!?



1日の食事の流れを帯グラフで表してみました。例えば、夕食を19時に食べて、次の日、朝食を食べずに、昼食を12時に食べたとすると・・・、なんと!!17時間、何も食べずに過ごしていることになります。さて、ここで考えてみましょう。朝食抜きで、午前中、学校で元気に過ごすことができるのでしょうか?実は、私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。ということは、朝起きたとき、体の中にエネルギーが少ない状態。だから、朝食は1日の始まりのガソリンとなるのです!

～朝食を食べると～

- 体が活動するための準備を整えることができる。
- 午前中に使うエネルギーを補給できる。
- イライラしくなくなる。
- 夜、よく眠ることができる。



～朝食を食べないと～

- 頭がぼーっとして、勉強に集中できない。
- 便秘の原因となることがある。
- イライラしてしまう。
- 体に力が入りづらい。



食育月間に自分の食事について考えてみよう!! ※楽しい食育動画もあるよ。ぜひ、見てね!